



# 給食だより

令和6年6月28日  
住吉小学校 第5号  
校長 小林 宏  
栄養士 長谷川 美佳

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7月のきゅうしょくもくひょう▶あつさにまけない しょくじをしよう

#### 今月の旬の食材



トマト なす きゅうり とうもろこし えだまめ おくら ズッキーニ にんにく  
パプリカ ピーマン きくらげ ブルーベリー すいか いか あなご

#### 今月の地産地消



じゃがいも たまねぎ トマト きくらげ ズッキーニ  
きゅうり ピーマン なす ブルーベリー

#### ↓6月の主な食材の産地↓ 毎月、前月の食材料の産地をお知らせします。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	おかか	静岡県・九州	いんげん	千葉県	チンゲンサイ	茨城県
麦	国産	たこ	北海道	かぶ	西東京市	とうがん	愛知県
赤米	国産	もずく	沖縄県	黄パプリカ	茨城県	トマト	西東京市
黒米	岩手県	たまご	青森県	きゅうり	西東京市	なす	栃木県
きび	岩手県	鶏肉	茨城県	キャベツ(個)	西東京市	にがうり	宮崎県
もち米	新潟県	豚肉	千葉県・茨城県	ごぼう	青森県	にら	茨城県
小麦粉	北海道	ベーコン・ハム	群馬県	こまつな	西東京市・茨城県	にんじん	千葉県・徳島県
大豆	国産	えのきだけ	長野県	しそ	愛知県	にんにく	青森県
いか	ベルー	きくらげ	西東京市	しょうが	高知県	ながねぎ	茨城県
いわし	千葉県	しめじ	長野県	ズッキーニ	群馬県	ピーマン	西東京市・茨城県
きす	ベトナム・タイ	マッシュルーム	国産	セロリー	長野県	ほうれんそう	秋田県・栃木県
さけ	北海道	さくらんぼ	山形県	そら豆	宮城県	もやし	栃木県
さば	ノルウェー	メロン	茨城県	だいこん	西東京市	モロヘイヤ	群馬県
メルルーサ	アルゼンチン	パイン(冷凍)	沖縄県	たけのこ	国産	れんこん	茨城県
ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内	赤パプリカ	茨城県	たまねぎ	西東京市	じゃがいも	鹿児島県・千葉県

令和7年版を募集します!

## 野菜たっぷりカレンダーのイラスト大募集

### ＜テーマ＞ やさしい

(例) 野菜を食べている様子、野菜そのもの、野菜の収穫風景、できあがった料理など野菜に関するイラストなら何でもOK

＜応募方法＞ ①画用紙(八つ切270mm×380mm程度)を横長の向きにしてイラストを描いてください。  
②画材は色えんぴつ、絵の具、クレヨンなど  
③イラストは未発表のオリジナルのもの  
④作品の裏に保育園名または学校名、学年、氏名を記入(向きに注意!)

＜応募資格＞ 西東京市在園の保育園児および在学の小学生

＜応募期限＞ 令和6年9月20日(金)まで

＜応募先＞ 保育園または小学校の栄養士に提出してください。

＜選考方法＞ 西東京市栄養士連絡会で10月に選考します。

＜結果発表＞ 結果は保育園または小学校を通してご連絡いたします。

入選作品は西東京市栄養士連絡会が作成する令和7年(2025年)版の野菜たっぷりカレンダーに掲載し、ご本人あてにカレンダーを進呈します。また保育園・小学校や公共機関で掲示し、ホームページに掲載します。

＜その他＞ ①応募作品は各保育園・小学校に返却します。  
②保育園名・学校名および氏名をカレンダーに記載します。  
③一次審査を通過した作品は、市内の施設で展示します。

＜主催＞ 西東京市栄養士連絡会(事務局:西東京市健康福祉部健康課)